

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การก้าวเข้าสู่กระแสโลกไร้พรมแดนของสังคมไทยในปัจจุบัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และการสื่อสารที่เจริญก้าวหน้า ตลอดจนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคล สังคมและสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดปัญหามานัปการ เช่น การได้รับข้อมูลข่าวสาร แบบอย่าง และค่านิยม ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยก สับสน ทั้งนี้ได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเด็กวัยรุ่นด้วยเช่นกัน เพราะวัยรุ่น เป็นวัยที่ยังไม่มีความสมบูรณ์ทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้งยังขาดทักษะและประสบการณ์ ในการเผชิญกับปัญหา ตลอดจนขาดการรู้จักและเข้าใจตนเอง จึงก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับ กรมวิชาการ (2545, หน้า 2) ที่ได้มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็น คนดี คนเก่ง และมีความสุข แต่ท่ามกลางสภาพสังคมปัจจุบัน นับว่าเป็นสิ่งยากยิ่ง โดยเฉพาะในยุคที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ และสังคม ได้ส่งผลกระทบโดยตรงและโดยอ้อม ต่อการดำเนินชีวิตของคน ทุกเพศ ทุกช่วงวัยของชีวิต ปัญหาสังคมได้ทวีความซับซ้อน รุนแรงขึ้นทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการมีค่านิยมฟุ้งเฟ้อ การเลียนแบบ การแพร่ระบาดของยาเสพติด การก่ออาชญากรรม การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย ความอ่อนไหวทางจิตใจ ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้มีสาเหตุสำคัญ คือ บุคคลไม่รู้จักตนเอง และสภาพแวดล้อมที่ดีพอ ขาดทักษะการคิด ตัดสินใจแก้ปัญหา และไม่สามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

สมิธ (Smith, 1992, p. 148) กล่าวว่า บางครั้งพฤติกรรมของบุคคลจะถูกควบคุมด้วย ค่านิยมบรรทัดฐานของตนเองและพฤติกรรมที่เกิดจากความต้องการที่แท้จริงบางครั้งพฤติกรรมจะถูกควบคุม ด้วยค่านิยมของคนอื่น หรือบรรทัดฐานของสังคม ที่บุคคลพยายามที่จะดึงเข้าไปในตัวเอง และปฏิเสธความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ไม่สามารถยอมรับตนเองได้ ไม่กล้าเผชิญกับประสบการณ์ที่จะทำให้สามารถเข้าใจ และรู้จักตนเอง ความขัดแย้งทางจิตใจจะเกิดขึ้น คือไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไรไม่เข้าใจตนเอง ไม่สามารถตัดสินใจ และรับผิดชอบตัวเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ (2543, หน้า 29) ที่กล่าวถึง การเสริมสร้างทักษะทางการเข้าใจตนเอง เพื่อให้เด็กได้ตระหนักรู้ว่าตนเอง มีลักษณะเป็นอย่างไร มีความสามารถในด้านใดบ้าง ได้รู้ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองชอบ หรือไม่ชอบ และได้เรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เพื่อนชอบ และไม่ชอบ เพื่อเป็นการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เริ่มรู้จัก การมีเหตุผลและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ต่างไปจากของตน

นอกจากนี้ กุณฑล จิรายุคต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 19) ได้กล่าวว่า การรู้จักตนเองจะมีได้มากหรือน้อย หรือตรงกับความเป็นจริงแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับระดับของความตระหนัก หรือการรู้สติในตนเองที่บุคคลนั้นมีอยู่ ความตระหนักในตนเองจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหากคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็นตนเองที่ตนยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ดังที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1994, p. 2) กล่าวว่า การตระหนักในตนเอง (Self – Awareness) คือ ความสามารถในการเข้าใจในจุดดี จุดด้อย ของตนเอง อะไรที่ตนปรารถนา และไม่พึงปรารถนา และเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย และ โคเวย์ (Covey, 1997, p. 19) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตน เป็นการตรวจสอบตัวเอง ซึ่งมีผลต่อตนเอง ทั้งในด้านเจตคติ และพฤติกรรม ซึ่งในเรื่องนี้ กรมอนามัย (2539, หน้า 14) ได้ให้ความคิดเห็นว่า การพัฒนาความตระหนักในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ ถ้ามีการฝึกฝน หรือปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็จะสามารสรสร้าง ความสมดุลให้กับตนเองได้ และสอดคล้องกับ อรพรรณ ลีอนุญวัชชัย (2543, หน้า 164) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเรียนรู้โลก และสังคม เป็นวัยแห่งการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ แต่การเรียนรู้ และการปรับตัวของวัยรุ่นนี้ จำเป็นต้องอาศัยผู้ใหญ่ สังคม และสถานการณ์ที่เหมาะสม เป็นตัวแบบ และชี้แนะทางที่ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งงาม

ดังนั้นการให้วัยรุ่นได้ตระหนักในตนเองจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ซึ่งจากการศึกษาเกี่ยวกับ พัฒนาการของวัยรุ่นนั้น สุชา จันทน์เอม (2541, หน้า 159) ได้กล่าวว่า จิตใจของวัยรุ่นมีลักษณะเฉพาะ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงอย่างมากในร่างกายของเขา และการเติบโตของร่างกายที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น สับสนและไม่คงที่ อารมณ์ของวัยรุ่น เป็นอารมณ์คับข้องใจ และรุนแรงกว่าวัยอื่น ๆ ดังที่ อิริคสัน (Erikson, 1968, p. 131) กล่าวว่า วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็วนั่นเอง จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่มั่นคง ทางอารมณ์ เกิดความสับสน หงุดหงิด สงสัย ไม่แน่ใจในบทบาทของตนเอง เนื่องจากเป็นระยะที่วัยรุ่นแสวงหาเอกลักษณ์ของตน ถ้าสามารถหาเอกลักษณ์ของตนได้ โดยรู้ว่าตนเป็นใคร ต้องการอะไร และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต อย่างไรก็จะแสดงบทบาทของตนเองได้ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539, หน้า 53) ที่กล่าวถึง สภาพจิตใจที่สำคัญประการหนึ่งของเด็กวัยรุ่น ได้แก่ การแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน เพื่อรู้จักตนในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาในชีวิต อาชีพที่ตนประสงค์ เพื่อนต่างเพศที่ตนปรารถนาจะคบ ความถนัดเฉพาะตน ซึ่งในขณะเดียวกันเด็กวัยรุ่นก็ต้องผสมผสานลักษณะเฉพาะตน ในแง่มุมต่าง ๆ ให้เข้ากันได้กับความเป็นจริง

ของครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคม ของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย นอกจากนี้ สุรางค์ โค้วตระกูล (2541, หน้า 88) ได้กล่าวถึง ลักษณะของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่สนใจในตนเอง ต้องการรู้ว่าตนคือใคร ซึ่งเป็นคำถามที่ตอบได้ยาก เด็กวัยรุ่นจะต้องมีความเข้าใจ ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและยอมรับ ทั้งจะต้องมีความเข้าใจบทบาทของตนในสังคม และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังที่ ชาติชาย พัทธสีมา (2544, หน้า 68) กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยซึ่งกำลังสับสน ไม่แน่ใจตนเอง และมีความพยายามที่อยากจะมีอิสระ ทำให้เกิดความรู้สึกกังวล และมีอารมณ์โกรธ อาจแสดงออก โดยใช้ยาเสพติด หรือไม่ยอมรับค่านิยมของสังคม วิธีที่จะทำให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง คือ ควรให้วัยรุ่นเข้าใจ บทบาทเพศชาย หรือเพศหญิงในสังคม โดยให้เขาได้อภิปรายกันเกี่ยวกับเรื่องนี้ และทำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้วัยรุ่นมีการเตรียมตัว และการคิดเกี่ยวกับอาชีพ ซึ่งเรื่องนี้ ทิพย์ภา เชนรู้เขาวลิต (2541, หน้า 100) ได้กล่าวถึง วิธีการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวให้แก่วัยรุ่น ด้วยการค้นหาตนเอง ว่าต้องการอะไร ตนเองมีลักษณะประจำตัวอย่างไร มีความสามารถ ความถนัด และอุดมการณ์ ในชีวิตอย่างไร จะทำให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ค้นพบตนเอง และยอมรับตนเองในที่สุด

ในการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองให้แก่วัยรุ่นนั้นพบว่า มีกิจกรรมที่สอดคล้อง และเหมาะสมที่จะนำมาใช้ได้ คือ กิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (กรมวิชาการ, 2545 ก, หน้า 1) ในสาระสำคัญและแนวดำเนินการตาม ยุทธศาสตร์ ของแผนพัฒนาการแนะแนว ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) ได้มีเป้าหมายหลัก ข้อที่ 1 คือ ผู้รับบริการในวัยเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษา ได้รับการพัฒนาให้รู้จักตนเอง พึ่งตนเองได้ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้ นุชลี อุปภัย (2543, หน้า 22) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการแนะแนวว่าเป็นการพยายามทำให้บุคคลรู้จักตนเอง ด้วยการทำให้บุคคลรู้ข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งด้านอารมณ์ สติปัญญาความสามารถ ความถนัด และสอดคล้องกับ ธีรวิวัฒน์ ชินะตระกูล (2537, หน้า 69) ที่กล่าวว่า การแนะแนว เป็นศาสตร์และศิลป์ มีรูปแบบที่เป็น กระบวนการต่าง ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายให้บุคคล มีความสามารถช่วยตนเองได้ กล่าวคือ ช่วยให้รู้จัก และเข้าใจตนเองทุกด้าน ช่วยให้รู้จักพัฒนาตนเอง รู้จักนำความรู้ ความสามารถ หรือศักยภาพของตนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว และเพื่อสังคม

สำหรับวิธีการที่จะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ดังที่ ธิติมา จงพิพัฒน์วิเศษ (2539, หน้า 28) กล่าวว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง วิธีที่ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การโต้แย้ง การทำงานเป็นกลุ่ม ตัวแบบ โดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นสื่อประสม ได้แก่ วัสดุทัศน สไลด์รูปภาพ

จุลสาร แผ่นโปรงใส บัตรคำ เทปเพลง ซึ่ง ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 223) กล่าวว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นวิธีการนำเทคโนโลยี นวัตกรรมใหม่ๆ ที่นิยมนำมาใช้ในการ จัดกิจกรรมแนะแนวอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งครูแนะแนวสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง เป็นการแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงได้ การใช้สื่อประสมหลาย ๆ รูปแบบจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้ ดังผลการวิจัยของ ปิยนันท์ สีสม (2536, หน้า 65-66) มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539, หน้า 36) และ วงแสงเดือน ประชาสุก (2545, หน้า 83) ซึ่งต่างให้ผลสอดคล้อง กันว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ สามารถช่วยให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ นอกจากนี้ รูปแบบในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ ชุดกิจกรรม แนะแนว ยังมีความเหมาะสมและช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองแก่นักเรียนวัยรุ่นได้ ทั้งนี้ เพราะ กิจกรรมแนะแนวไม่ได้มุ่งผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ แต่จะมุ่งให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และที่สำคัญคือ หลักสูตรได้กำหนดขอบข่ายเนื้อหาวิชาไว้อย่างกว้าง ๆ จึงเหมาะที่จะปรับเนื้อหาสาระให้สอดคล้อง และเหมาะสมกับสภาพปัญหา เพื่อให้ตรงกับจุดมุ่งหมาย ที่ต้องการ ดังนั้น ชุดกิจกรรมแนะแนว จึงน่าจะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคง และมีความสุข ทั้งยังช่วยให้ได้ข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงกิจกรรมแนะแนว และการจัดบริการแนะแนวใน โรงเรียนต่อไป

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่มีต่อ การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษานี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง ต่ำ ทั้งเป็นแนวทางสำหรับครูทั่วไป และครูแนะแนว ได้มีเครื่องมือที่จะนำไปใช้ในการจัดกิจกรรม แนะแนว และเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือพัฒนานักเรียน อื่น ๆ ตลอดจนเป็นแนวทาง สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาครูแนะแนว และครูทั่วไป

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล
4. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดระยอง

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1 ประชากร ที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในภาคตะวันออก
- 1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนวัดฉากหมาก อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 12 คน โดยสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ

- 2.1.1 วิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ
 - 2.1.1.1 วิธีใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1.1.2 วิธีปกติในกิจกรรมแนะแนวที่โรงเรียนจัดไว้
- 2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ
 - 2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Posttest)

2.1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow – Up)

2.2 ตัวแปรตาม คือ การตระหนักรู้ในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจัดทำในลักษณะของสื่อประสม ประกอบไปด้วย วิธีการดำเนินกิจกรรม ในโปรแกรมการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น เกม การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรม เช่น แผ่นโปสเตอร์ วัสดุทัศนศึกษา เอกสาร แผนภูมิ

2. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness) หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ ที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง ซึ่งประกอบด้วย คุณลักษณะต่าง ๆ ที่ส่งต่อการตระหนักรู้ในตนเอง คือ

2.1 อารมณ์ความรู้สึก หมายถึง การหยั่งรู้ในอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น

2.2 บุคลิกภาพ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง เกี่ยวกับ ลักษณะ และการแสดงออก ทั้งทางด้านร่างกาย อุปนิสัย และการปรับตัว

2.3 ค่านิยม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง ถึงความรู้สึก นึกคิด และพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความชอบ ความพึงพอใจที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามความชอบ หรือความพอใจนั้น

2.4 ความสนใจ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง ในความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการที่จะเป็น หรือต้องการที่จะกระทำในสิ่งนั้น ๆ

2.5 ทักษะ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง ถึงความสามารถ ความถนัด หรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

4. ระยะเวลาในการทดลอง หมายถึง ระยะเวลาของการวัด ด้วยแบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียน ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

5. วิธีปกติ ในกิจกรรมแนะแนวที่โรงเรียนจัดไว้ คือ วิธีการที่ครูแนะแนวสอนตามปกติ
ในชั้นเรียน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University